

Uso responsable de la inteligencia artificial (IA) en el trabajo.

Guía práctica para equipos no técnicos.

La inteligencia artificial forma parte de nuestro día a día: Aprendamos a usarla con criterio

La inteligencia artificial (IA) forma parte de nuestra vida diaria, tanto en el ámbito personal como en el profesional. Muchas de las herramientas que usamos habitualmente ya funcionan con IA, aunque a veces no nos demos cuenta.

Hoy solo el 13,5 % de las empresas europeas han adoptado estas tecnologías, pero la Comisión Europea se ha propuesto que ese porcentaje llegue al 75 % en 2030. La pregunta no es si la IA estará presente en nuestro trabajo, que ya lo está en muchos casos, **sino cómo vamos a usarla y cómo podremos hacerlo de la forma correcta..**

Porque una cosa está clara: aprender a usarla de forma responsable ya no es opcional. Si trabajas con personas, proyectos o datos, tarde o temprano tendrás que plantearte preguntas como estas:

- ¿Qué significa usar la IA con responsabilidad?
- ¿Cómo aprovechar su potencial sin poner en riesgo la privacidad ni la seguridad?
- ¿Es seguro introducir información sensible?
- ¿Cómo evitar errores, malentendidos o usos poco adecuados?
- ¿Cómo distinguir la realidad de una ficción generada por IA?
- ¿Hasta qué punto puedo confiar en sus respuestas?

Aprender a utilizar la inteligencia artificial con ética, criterio, seguridad y sentido común ya no es opcional: es más necesario que nunca.

Hemos creado este ebook para acompañarte en ese camino. Porque la diferencia no la marca solo la herramienta, sino cómo decides usarla.

¡Empecemos y vayamos por partes!

ÍNDICE

1. ¿Qué es la inteligencia artificial y por qué es tan importante conocerla?
2. Cómo empezar a usar la IA en el trabajo
3. Impactos positivos y negativos que ya estamos viendo
4. Adaptarnos como profesionales al nuevo sistema
5. Cómo leer, revisar y decidir con IA
6. Cómo crear una cultura compartida de IA en los equipos
7. Seguridad, privacidad y datos reales
8. Riesgos, límites y ética en el uso de la IA

Para terminar: la IA pone la herramienta, tú el criterio

Glosario

Anexos

Fuentes

ÍNDICE

¿Qué es la inteligencia artificial y por qué es importante conocerla?

- Qué es, cómo funciona, tipos de IA, por qué está en auge.

Primeros pasos: cómo empezar a usar la IA en el trabajo

- Beneficios iniciales, consejos para comenzar, prompting práctico.

Impactos actuales de la IA: ventajas y riesgos reales

- Efectos positivos y negativos que ya estamos observando.

Cómo adaptarnos como profesionales al nuevo entorno digital

- Cambios en el trabajo, habilidades clave, convivencia con la IA.

Leer, revisar y decidir con IA: cómo mantener el pensamiento crítico

- Detección de errores, revisión de textos generados, alfabetización digital.

Crear una cultura compartida de IA en los equipos

- Normas comunes, validación de contenidos, responsabilidad colectiva.

Privacidad, seguridad y uso responsable de los datos

- Qué datos no introducir, buenas prácticas, herramientas seguras.

Riesgos, límites y ética en el uso profesional de la IA

- Decálogo práctico, decisiones humanas, sesgos y errores frecuentes.

Para terminar:

La IA pone la herramienta, tú el criterio.

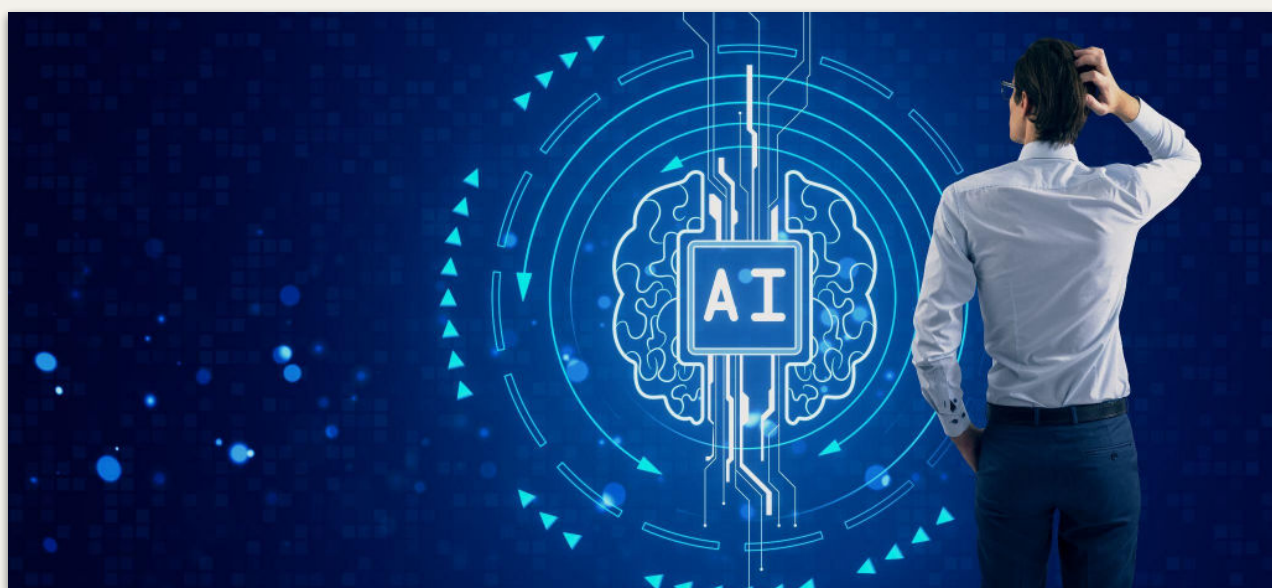
Glosario de términos esenciales

Anexos explicativos (cómo aprende una IA / redes neuronales)

Fuentes consultadas

1. ¿Qué es la inteligencia artificial y por qué es tan importante conocerla?

El verdadero uso responsable empieza con entender de qué hablamos.



Qué es la inteligencia artificial

Aunque a veces pueda parecer magia, la inteligencia artificial (IA) es en realidad un conjunto de tecnologías diseñadas para realizar tareas que normalmente requerirían inteligencia humana.

Estas tareas van desde acciones sencillas como reconocer una imagen o redactar un informe, hasta otras mucho más complejas como programar una aplicación en segundos, mantener una conversación coherente o incluso darte consejos sobre casi cualquier tema que le plantees.

En otras palabras: cuando una máquina es capaz de analizar información, tomar decisiones basadas en datos o aprender de la experiencia de forma similar a como lo haría una persona, estamos ante la inteligencia artificial en acción.

Tipos de IA y qué es la IA generativa

La IA lleva años acompañándonos sin que apenas la notemos; la gran novedad es que ahora también crea.



Es posible que cuando escuchas hablar de inteligencia artificial te imagines algo complejo o incluso intimidante. Pero la realidad es que ya convives con ella todos los días, casi sin darte cuenta.

La IA más sencilla, como Siri o Alexa, es **reactiva**: responde automáticamente a estímulos específicos, como decirte la hora o encender una luz.

Luego está la IA **predictiva o Machine Learning**, que seguramente ya utilizas cuando Netflix te recomienda una serie, Google Maps te indica la mejor ruta o cuando tu teclado anticipa la palabra que quieres escribir.

La protagonista del momento actual es la IA generativa, que es la IA que crea. Puede escribir textos, diseñar imágenes o incluso generar código en segundos, partiendo simplemente de instrucciones escritas por el usuario (los llamados *prompts*). Es la tecnología detrás de ChatGPT, DALL-E o Copilot. Ayudarte a entender cómo aprovechar de forma responsable y segura esta nueva IA, que ya tienes a tu alcance, es el propósito de esta guía.

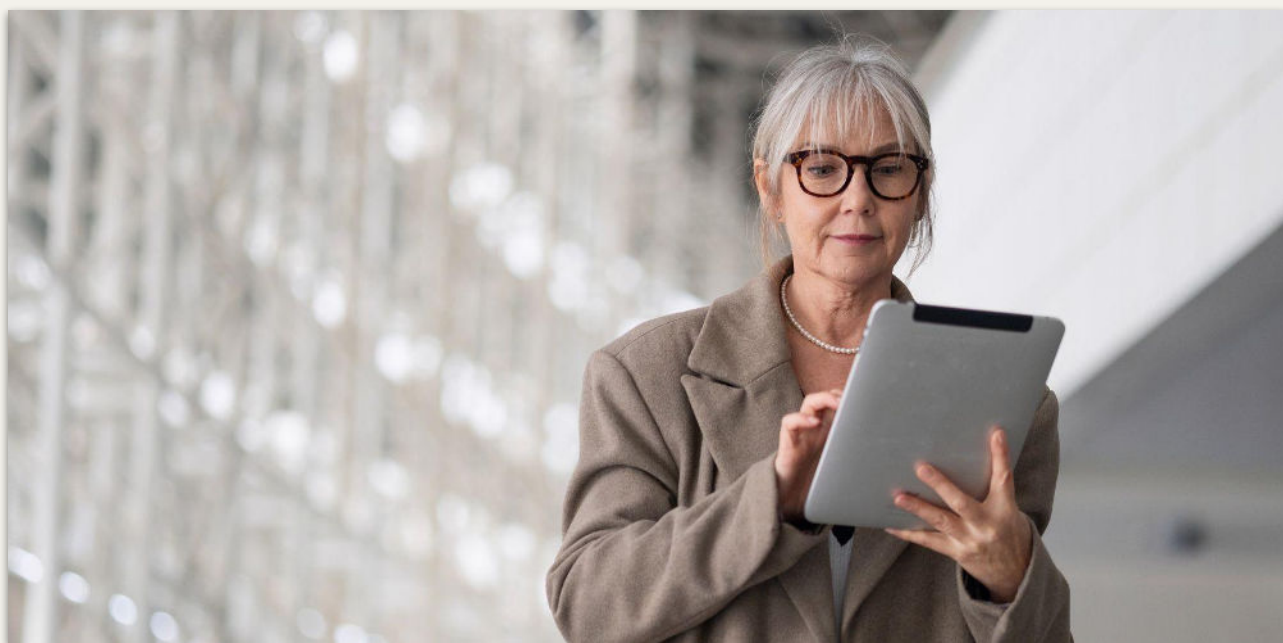
¿Cómo aprende una IA?

Si quieres saber un poco más sobre [cómo aprende una IA por detrás o por qué parece tan inteligente](#), encontrarás dos anexos explicativos al final de este ebook.

Por qué está ahora en boca de todos

Hoy es una herramienta al alcance de cualquiera, y eso ha marcado un importantísimo punto de inflexión.

La IA es popular porque por primera vez cualquiera de nosotros puede usarla sin conocimientos técnicos. Es **fácil de utilizar**, versátil y práctica tanto para el día a día (hobbies, recetas, viajes) como para tareas profesionales (trabajo, investigación, proyectos). También ayuda a **ahorrar tiempo**, automatizar tareas repetitivas y a generar **contenidos útiles** rápidamente.



El objetivo: que la inteligencia artificial trabaje para ti, no al revés

Entender qué es la inteligencia artificial es solo el primer paso. Ahora debes **descubrir cómo aprovecharla de forma útil y responsable en tu realidad profesional**. Como técnico de prevención, responsable de recursos humanos o líder de equipo, puedes utilizarla para ahorrar tiempo, mejorar decisiones, promover el bienestar y optimizar la comunicación interna.

Y si te estás preguntando por qué darle una oportunidad si no eres experto en tecnología, vamos a ver cinco buenas razones para empezar.

Razones para empezar a explorar la IA

Empezar a usar inteligencia artificial en el trabajo no significa seguir una moda ni convertirse en una persona experta en tecnología. Se trata de aprender a utilizar lo que puede ayudarte, en lugar de quedarte fuera por miedo, desconocimiento o saturación.

Aquí tienes algunas razones concretas para darle una oportunidad:

1. **Ahorra tiempo:** tareas que antes te llevaban horas —como redactar un texto, resumir un documento o estructurar una presentación— ahora pueden resolverse en minutos.
2. **Desbloquea:** cuando no sabes por dónde empezar, puede darte un esquema, una idea inicial o una propuesta de enfoque.
3. **Aclara tu pensamiento:** al ayudarte a ordenar información, agrupar ideas o reformular frases, también favorece una mayor claridad mental.
4. **Permite probar sin presión:** puedes ensayar diferentes versiones de un texto, crear borradores o lanzar ideas sin preocuparte por “equivocarte”.
5. **Aprendes mientras la usas:** si haces buenas preguntas, la IA puede explicarte conceptos, darte ejemplos o ayudarte a entender mejor cualquier tema.



2. Cómo empezar a usar la IA en el trabajo



Ahora que ya sabes qué es la IA generativa, cómo funciona y por qué vale la pena explorarla, **es hora de dar el paso.**

Si sientes cierto bloqueo al principio, no te preocupes. Es normal que te estés preguntando: “¿Y si me equivoco?”, “¿cómo sé si me da una respuesta errónea?”, “¿cómo debo pedirle lo que necesito?”.

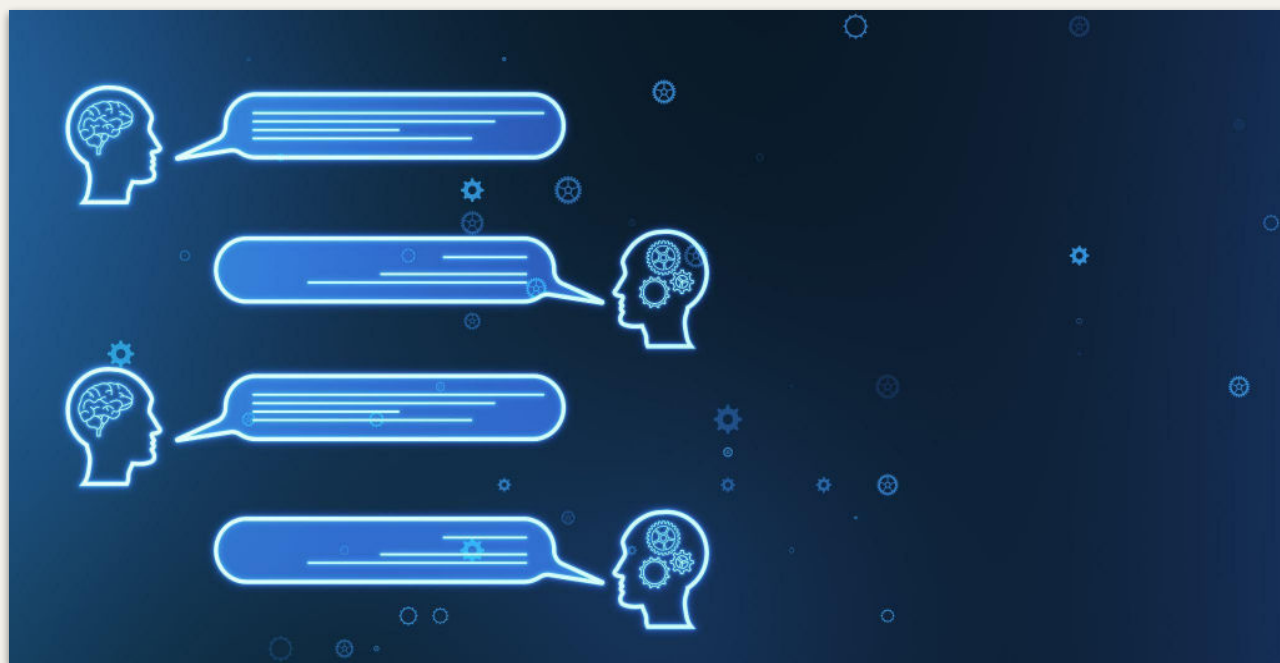
La buena noticia es que no hay que ser experto ni acertar a la primera. La IA es un entorno para experimentar, y eso significa que hay margen para probar, aprender y ajustar sobre la marcha.

Para ayudarte en ese proceso, a lo largo de este capítulo descubrirás:

- **Cómo hablarle a la IA** (sí, hay un arte en formular bien lo que le pides).
- **Herramientas accesibles y fáciles de usar**, aunque nunca hayas probado nada parecido.
- **Tareas en las que puede ayudarte** (tanto en el trabajo como fuera de él) y qué herramienta es más efectiva en cada caso.

“Adoptar una mentalidad de exploración –con criterio y sentido crítico– es clave para empezar con confianza.”

Cómo hablarle a la IA. El arte del *prompting*



Piensa en la IA como en un chef con una despensa infinita. Si le dices «hazme algo bueno», improvisará y puede que acierte... o no. Pero si le explicas tus gustos, el tiempo del que dispones para comer y el plato que tienes en mente, el resultado será mucho mejor. **Ese encargo detallado es tu *prompt*.**

1. Sé claro y específico.

Cuanto más precisa sea tu petición, mejor será la respuesta. No le digas: «Resume este informe». Dile: «Haz un resumen de 120 palabras que incluya el objetivo, los principales hallazgos y una conclusión final».

2. Añade contexto e intención.

Indica para quién es el contenido y con qué propósito. Esto guía el tono, el vocabulario y el enfoque. En lugar de pedirle: «Explícame el análisis DAFO», pídele: «Explica el análisis DAFO a un estudiante de primeros cursos de marketing que no ha visto nunca un caso real».

3. Define la extensión y el nivel de detalle.

Sin límite, la IA puede darte un resultado muy breve o demasiado extenso. Marca un marco claro. No escribas: «Haz un informe sobre trabajo híbrido». Es mucho mejor si escribes: «En un máximo 300 palabras, explica los pros y contras del trabajo híbrido para una empresa de 50 empleados».

4. Concreta formato y estructura.

Pide el tipo de salida que necesitas: tabla, lista, esquema, párrafos breves... Mucho mejor pedirle: «Propón 5 ideas para publicaciones en redes sociales, cada una con un título y una descripción de dos líneas», que simplemente: «Dame ideas para redes sociales».

5. Pule, ajusta, prueba.

Rara vez la primera respuesta será la mejor. Y eso no significa que el modelo falle: simplemente necesita que afines tu solicitud. Léela con atención, identifica lo que falta o sobra y ajusta tu petición para obtener una nueva versión más útil. Puedes pedirle: «Hazlo más breve», «usa un tono más informal», «añade un ejemplo español», «pásalo a formato tabla»...

6. Si no tienes claro lo que quieres desde el principio...

No desesperes, puedes empezar con una petición sencilla e ir afinando poco a poco. Preguntas como **«¿qué otras opciones hay?»**, **«¿puedes desarrollar esta idea?»** o **«¿qué ejemplos puedes darme?»** te ayudan a avanzar si no tienes todo definido desde el inicio. La IA puede ayudarte a pensar y a encontrar ese enfoque que tú todavía estás buscando.

La IA puede ayudarte a pensar

Cuando estás atascado, explorando ideas o frente a una tarea creativa, puedes escribir una idea vaga, lanzar una pregunta abierta o simplemente contar en qué estás pensando.

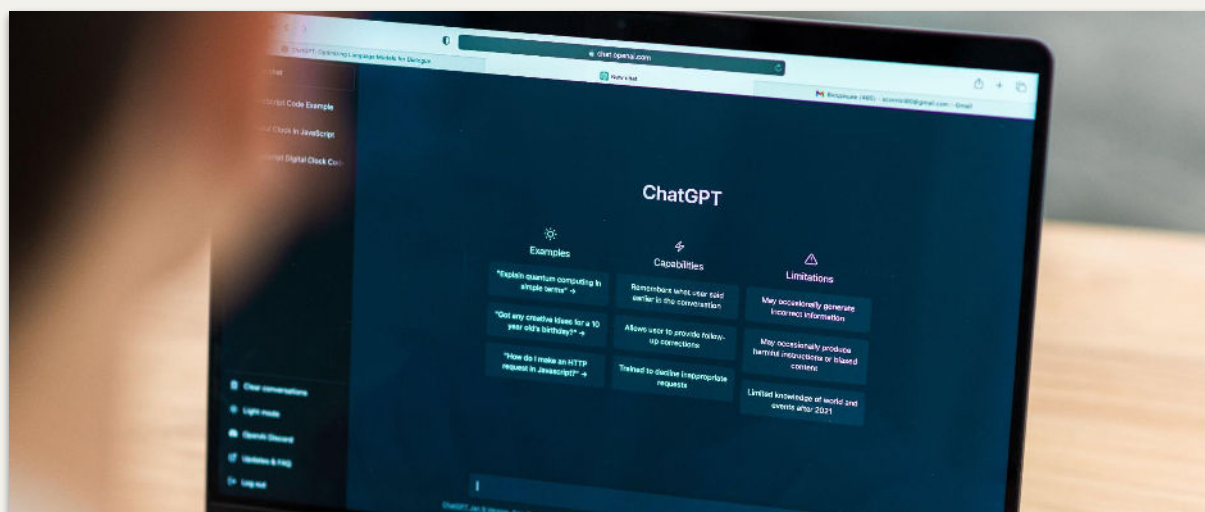
La IA puede ayudarte a:

- **Ordenar tus pensamientos**
- **Proponer distintos enfoques**
- **Desbloquearte cuando necesitas inspiración**

A veces, más que una respuesta perfecta, lo que necesitas es un buen punto de partida



Herramientas de IA para empezar con buen pie



Tu primer paso: prueba ChatGPT

ChatGPT (OpenAI)

La mejor opción para empezar a explorar. Versátil, fácil de usar y funciona **desde cualquier navegador o la app móvil**. Escríbele en lenguaje natural —como si hablaras con un compañero— y en segundos te devuelve textos claros, ideas útiles o propuestas creativas. Es como tener un asistente personal al otro lado de la pantalla que te ayude en todo lo que implique escribir o comunicar.

Úsalo para:

- Redactar correos, informes, invitaciones o comunicaciones internas.
- Reformular textos y adaptarlos a diferentes tonos (formal, cercano, amable, técnico...).
- Resumir documentos largos o actas de reunión en pocos párrafos.
- Generar ideas para presentaciones, campañas, dinámicas o contenidos.
- Resolver dudas, traducir, proponer esquemas o ayudarte a empezar desde cero.

Trucos para sacarle más partido:

- Sé claro con tu petición: "Actúa como responsable de RR. HH. y redacta un correo formal..."
- Puedes pedir varios borradores o sugerencias de estilo.
- Si tienes la versión Plus, puedes subir documentos y pedirle que los analice, que los resuma o que extraiga datos específicos.
- Revisa el resultado final, añade tu toque y asegúrate de que los datos estén bien.

¡Otras herramientas muy útiles para buscar, crear y organizar contenido!

Perplexity

Un **motor de búsqueda potenciado por inteligencia artificial** que ofrece respuestas claras, resumidas y con fuentes fiables, en lugar de mostrar solo enlaces como Google. Muy útil para encontrar información, resolver dudas técnicas o explorar temas nuevos sin perder tiempo entre cientos de enlaces.

Microsoft Copilot (Office 365)

Un asistente integrado en herramientas como Word, Excel, Outlook, PowerPoint o Teams. Te ayuda a **redactar, resumir, analizar datos, preparar presentaciones o sintetizar reuniones**. Si trabajas con Office 365, es probable que lo tengas disponible. **Lo mejor:** no necesitas aprender nada nuevo, se integra en lo que ya usas.

Image Creator (Microsoft)

Genera imágenes a partir de texto. Describes lo que quieres ver (por ejemplo, "una oficina con luz natural y plantas") y te devuelve opciones visuales. Ideal para ilustrar ideas sin depender de diseño gráfico. Es gratuita y accesible desde el navegador.



Gemini (antes Bard, de Google)

El equivalente de Google a ChatGPT, con la ventaja de que se integra con Gmail, Drive, Docs o Sheets. Te ayuda a redactar correos, resumir documentos, generar listas y automatizar pequeñas tareas directamente dentro del ecosistema de Google. Muy cómodo si ya trabajas con estas herramientas. **Ten en cuenta:** Google puede conservar las conversaciones en tu cuenta hasta 18 meses por defecto (o más, si no se ajusta la configuración). Además, parte del contenido puede utilizarse para mejorar la herramienta, **aunque no aparezca en tu historial**.

Notion IA

Organiza y genera contenido de forma eficiente. Más allá de tomar notas o redactar textos, su punto fuerte es ayudarte a complementar, desarrollar y dar coherencia a tus ideas. Transforma pensamientos sueltos en contenido útil y estructurado. También resume información, genera listas, esquemas y documentación interna. Perfecta para quien necesita mantener el trabajo ordenado y colaborativo sin complicaciones.

Herramientas para presentar, explicar y compartir mejor



Looker Studio (antes Google Data Studio)

Una herramienta de Google para **crear dashboards visuales e informes interactivos conectados a hojas de cálculo o formularios**. Úsala para visualizar KPIs, resultados o métricas de forma clara; crear informes automáticos que se actualizan solos; compartir fácilmente datos con equipos o dirección; presentar datos de PRL, RR.HH., productividad, etcétera. Ideal para mostrar datos de forma clara.

tl; dv (Too Long Didn't View)

Graba, transcribe y resume automáticamente tus reuniones en Google Meet o Zoom. Ideal para no perder tiempo tomando apuntes o para compartir lo importante con quien no pudo asistir. Su versión gratuita es muy completa y se integra con facilidad.

Loom

Graba tu pantalla, tu voz y tu cámara al mismo tiempo. Muy útil para explicar algo paso a paso, dar *feedback* en formato visual, crear vídeos explicativos sin necesidad de edición y compartir ideas en vídeos, evitando largas cadenas de correos. **Puedes grabar desde el navegador y compartir el enlace directamente**. Tiene un plan gratuito con funciones suficientes para el día a día.

Pictory

Convierte texto en vídeo en cuestión de minutos. Escribes un guion o resumen, y se encarga de crear un vídeo con imágenes, voz sintética y música. Muy útil para convertir artículos o descripciones en vídeos promocionales; o **explicar visualmente un servicio, una presentación o una propuesta**.

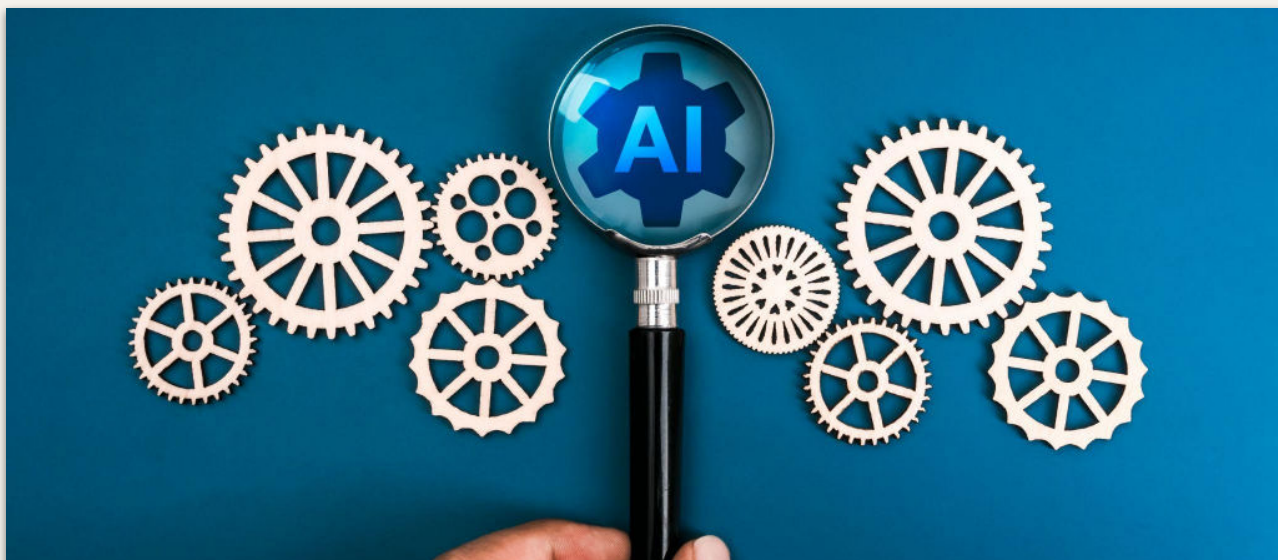
¿Demasiadas opciones? 🤖

No necesitas probarlas todas ni saberlo todo desde el primer día. Nuestra recomendación si estás empezando: **prueba ChatGPT** con una tarea sencilla y empieza desde ahí.

Recuerda que, si tienes dudas, siempre puedes preguntarle directamente a ChatGPT qué herramienta es mejor para una tarea concreta. Por ejemplo, puedes escribir:

“Quiero hacer una presentación para mi equipo con ideas sobre bienestar laboral, ¿qué herramienta de IA me recomiendas para prepararla?”

¡Te orientará al instante!



Un apunte importante antes de seguir

El *boom* de la IA ha generado una avalancha de herramientas, plataformas y cursos que prometen ayudarte a trabajar mejor, más rápido y con menos esfuerzo. Pero no todo lo que brilla es oro.

Junto a soluciones útiles han aparecido propuestas poco transparentes: personas o empresas que se presentan como expertas en IA, que en realidad **están “empaquetando” funciones básicas —a menudo gratuitas— y vendiéndolas como si fueran productos avanzados** solo maquilladas con otro diseño. Este fenómeno está muy bien explicado en un post de Pau García-Milà que [recomendamos visitar](#).

Cuidado con tus datos: lo que debes saber antes de usar herramientas de IA



Aunque cada herramienta tiene su propia política, hay principios generales que viene muy bien conocer y tener en cuenta: **Las herramientas de inteligencia artificial necesitan almacenar temporalmente tus datos** para poder procesarlos, proteger el servicio contra abusos o errores, y, en muchos casos, mejorar sus propios modelos. Esta retención ocurre aunque el historial esté desactivado o el contenido no aparezca en tu cuenta.

Lo que las herramientas hacen con tus datos

Guardan conversaciones, prompts, documentos o grabaciones. Incluso si el historial está desactivado o decides eliminarlo, muchas plataformas conservan internamente esos datos por motivos operativos, legales o de entrenamiento. **No ver algo en tu historial no significa que haya sido borrado de sus servidores..**

¿Cuánto tiempo se guardan?

Depende del servicio y el tipo de cuenta, pero hay ciertas similitudes:

- **El mínimo real confirmado es de 30 días**, como en ChatGPT (aunque el historial esté desactivado).
- **En muchos servicios, el periodo por defecto es de 18 meses** (por ejemplo, Gemini, Notion AI o Microsoft Copilot).
- **En otros casos, pueden conservarse durante años**, especialmente si forman parte de los sistemas de revisión o mejora de los modelos.

Recomendaciones mínimas para empezar

- No introduces información sensible o personal.
- Revisa las opciones de privacidad y uso de datos.
- Consulta las políticas internas de tu organización.

Qué tipo de tareas puede ayudarte a resolver la IA

Gracias a su accesibilidad, cada vez más personas utilizan herramientas de IA para resolver pequeñas tareas cotidianas, ganar tiempo y tomar mejores decisiones.

Aquí tienes algunos ejemplos concretos donde puede echarte una mano:

- **Organizar tu día o tu semana:** crear listas de tareas, priorizar actividades o planificar proyectos personales.
- **Redactar mensajes delicados:** reclamaciones, cartas importantes o correos personales que necesitas expresar bien.
- **Aprender algo nuevo:** obtener explicaciones paso a paso, con ejemplos claros y en lenguaje sencillo.
- **Buscar ideas creativas:** regalos originales, publicaciones para redes, nombres de proyectos, escribir un blog o planificar un viaje.
- **Resumir o traducir textos:** desde artículos largos hasta manuales técnicos o contenidos web.

¡La IA en tu trabajo!

En el ámbito profesional, la IA generativa se ha convertido en una herramienta transversal útil para **comunicación, planificación, organización y creatividad**.

Veamos algunas tareas concretas en las que puede ayudarte.

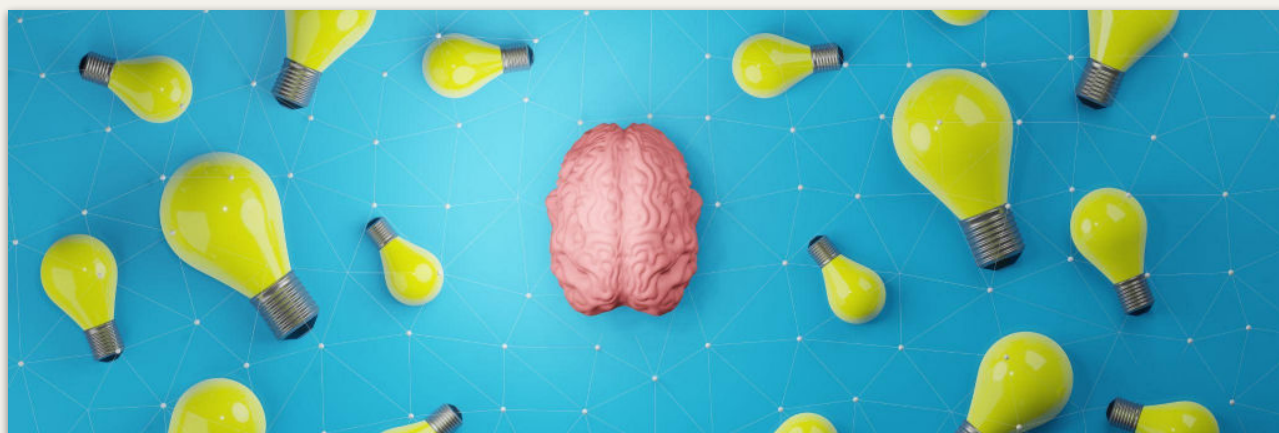


Redacción y edición

- Redactar correos claros y profesionales
- Preparar borradores de informes o propuestas
- Reformular textos densos o demasiado técnicos
- Probar distintas versiones de un mensaje: más formal, más breve, más directa
- Corregir y mejorar la redacción automáticamente

Organización y estructuración

- Ordenar tareas o categorizar información
- Establecer prioridades o agrupar ideas por temas
- Pedir un índice para un documento largo
- Generar esquemas para una presentación o exposición
- Crear un calendario de acciones o una hoja de ruta inicial



Creatividad y generación de ideas

- Buscar títulos, frases de impacto o eslóganes
- Generar ideas para campañas internas o comunicaciones
- Redactar contenidos para newsletters, intranet o redes internas
- Pedir inspiración para actividades de equipo o dinámicas grupales

Productividad y desbloqueo

- Obtener una primera versión cuando no sabes por dónde empezar
- Superar bloqueos con borradores iniciales
- Pedir una perspectiva diferente sobre una idea que no termina de funcionar.

3. Impactos positivos y negativos que ya estamos viendo

Hace tiempo que la IA generativa dejó de ser una promesa de futuro para convertirse en una realidad. En España, **una de cada tres pymes utiliza la IA para tareas de contenido y diseño**, mientras que cerca del 18 % de las empresas del país ya experimenta con IA generativa en sus procesos” (IONOS & YouGov, 2025; Banco de España, 2025).

Los impactos de esta adopción —tanto los positivos como los más problemáticos— son evidentes y crecientes. Los abordamos con honestidad y claridad en este capítulo, para que puedas entender mejor el contexto y tomar decisiones informadas y responsables sobre su uso.

Impactos positivos de la IA en el trabajo



1. Aumento tangible de la productividad

Muchas personas resuelven en minutos lo que antes les llevaba horas: desde correos o resúmenes hasta esquemas de proyectos o presentaciones.

Ejemplo: un responsable de equipo puede preparar un informe mensual en una hora en lugar de tres, y dedicar ese tiempo a mejorar procesos o hablar con su equipo.

✅ Permite avanzar más rápido en fases de arranque, repetición o edición, liberando tiempo para lo importante: pensar, decidir, liderar o acompañar.

“El 47 % de los empleados españoles que usan IA dicen ahorrar más de una hora diaria en sus tareas.”
(*Boston Consulting Group, 2025*)



2. Organización más ágil y con menos fricción

Muchas personas ya utilizan la IA para planificar sus tareas, estructurar proyectos, categorizar ideas o coordinar con otros.

Ejemplo: un jefe de proyecto puede pedirle una estructura para dividir fases, asignar prioridades y detectar riesgos antes de presentarlo al equipo.

✓ No sustituye la planificación, pero ayuda a que el proceso sea más rápido, más ordenado y menos estresante.

3. Mayor claridad al trabajar con información compleja

Uno de los cambios más valorados es la capacidad de la IA para **estructurar datos**, **sintetizar ideas** y **ayudar a ver con claridad** lo importante.

Ejemplo: un técnico de PRL puede pedirle a la IA que resuma los puntos clave de un nuevo reglamento o que estructure las acciones urgentes tras una auditoría.

✓ Esto beneficia especialmente a perfiles con menor afinidad al análisis o bajo presión constante.



4. Impulso a la creatividad (y antídoto contra el bloqueo)

Cuando falta tiempo, energía o claridad, la IA puede ofrecer un empujón inicial: **una idea, un esquema, una frase de arranque, un enfoque alternativo**. Además, casi un tercio de los usuarios de IA —exactamente un 28 %— destina el tiempo que ahorra a trabajos más creativos (*Global Workforce of the Future, Adecco. 2024*)

Ejemplo: alguien que tiene que hacer una presentación de impacto puede pedirle a la IA una propuesta de introducción inspiradora o un esquema narrativo original.

✅ No lo hace todo, pero rompe el hielo... y eso ya es mucho.

5. Mejora visible en la comunicación escrita

La IA actúa como un “editor exprés” que permite mejorar la redacción, ajustar el tono, evitar errores o reforzar la claridad en correos, informes o mensajes.

Ejemplo: un responsable de RRHH puede redactar con la IA correos más empáticos, sin errores de forma, y adaptados a cada situación (bienvenida, despido, promoción,...).

✅ Reduce malentendidos, mejora la imagen profesional y aumenta la eficacia comunicativa.



6. Democratización del acceso a soluciones profesionales

Antes, para hacer ciertas tareas (diseño, redacción, presentación, análisis) necesitabas delegar en expertos. Hoy, la IA pone herramientas profesionales al alcance de más personas, incluso con recursos limitados o sin conocimientos técnicos.

Ejemplo: una pequeña empresa sin equipo de comunicación puede generar su propia presentación corporativa, su boletín mensual o su manual de bienvenida con herramientas accesibles.

✓ Reduce barreras y permite a más perfiles aportar valor sin depender de departamentos especializados.

7. Mejora en el aprendizaje continuo y la autonomía profesional

La IA permite aprender conceptos, metodologías o habilidades de forma autodidacta y más accesible que nunca. Ya no hace falta buscar en múltiples sitios: puedes pedir una explicación paso a paso, con ejemplos, adaptada a tu nivel y a tu sector.

Ejemplo: un responsable de RR. HH. puede pedir a la IA que le explique la diferencia entre "employee experience" y "engagement", con ejemplos prácticos y en lenguaje claro.

✓ Fomenta la autonomía, la curiosidad profesional y el desarrollo continuo, sin necesidad de esperar a una formación formal o externa.

Impactos negativos por mal uso de la IA

El 49 % de la Gen Z teme que la IA merme su pensamiento crítico. (Gallup 2025)



1. Dependencia sin comprensión

Algunas personas están empezando a delegar en la IA decisiones o redacciones **sin entender bien cómo funciona ni revisar lo que genera**. La confianza ciega puede hacer que aceptemos cualquier resultado sin filtrarlo.

Ejemplo: confiar en un texto generado automáticamente sin revisar si es correcto, ético o legal.

■ Reduce el pensamiento crítico y aumenta el riesgo de “decidir” sin criterio propio.

2. Desinformación por uso imprudente o poco crítico

La IA no es una fuente de verdad absoluta. Si se consulta mal o no se verifica lo que genera, puede producir respuestas incorrectas, desactualizadas o imprecisas. Aquí el problema no es el engaño intencionado, sino la falta de revisión crítica.

Ejemplo: confiar ciegamente en una explicación técnica sin comprobar si es correcta.

■ Errores involuntarios que pueden afectar decisiones importantes.

3. Manipulación intencionada: desinformación y *deepfakes*

Algunas personas usan la IA para crear falsificaciones deliberadas: textos engañosos, imágenes trucadas o vídeos que simulan ser reales (*deepfakes*). Estos contenidos falseados buscan manipular, confundir o dañar la reputación de alguien, y son cada vez más difíciles de detectar a simple vista.

Ejemplo: generar un vídeo falso de un político diciendo algo que nunca dijo.

■ Manipulación masiva, pérdida de confianza social y expansión de bulos difíciles de desmentir.

“El 86,9 % de los españoles cree que la IA puede difundir información errónea si no se verifica su contenido”
(CIS, 2025)



4. Cambios en el mercado laboral y algunas profesiones

La IA está automatizando tareas rutinarias en sectores como la redacción básica, la atención al cliente, el diseño simple o el análisis de datos. Esto no significa que desaparezcan puestos de trabajo, pero sí que muchas funciones se transformarán y exigirán nuevas competencias.

Ejemplo: en algunos sectores, ya hay menos demanda de tareas puramente repetitivas y más necesidad de supervisión y criterio humano.

■ Aunque el impacto real variará según el sector y el tipo de tarea (según un estudio reciente de Adecco, un 40 % de los trabajadores teme que la IA ponga en riesgo su empleo), la clave está en adaptarse a este cambio.

5. Riesgos de privacidad y exposición de datos

Introducir datos personales, corporativos o confidenciales en herramientas de IA sin saber cómo se almacenan o utilizan puede exponer información sensible.

Ejemplo: subir nóminas, datos de empleados o planes estratégicos a un chat sin garantías claras de privacidad.

■ Puede comprometer la seguridad de tu organización y violar normativas de protección de datos.



6. Pérdida de colaboración real en los equipos

Cuando cada persona usa la IA por su cuenta, el trabajo colaborativo puede resentirse: se pierde la discusión conjunta, la visión compartida y el enriquecimiento mutuo.

Ejemplo: si cada miembro genera contenidos con IA sin coordinarse, el equipo pierde coherencia y alineación.

■ Resta calidad al trabajo en equipo y debilita la visión global de los proyectos.

7. Sobrecarga de información y pérdida de enfoque

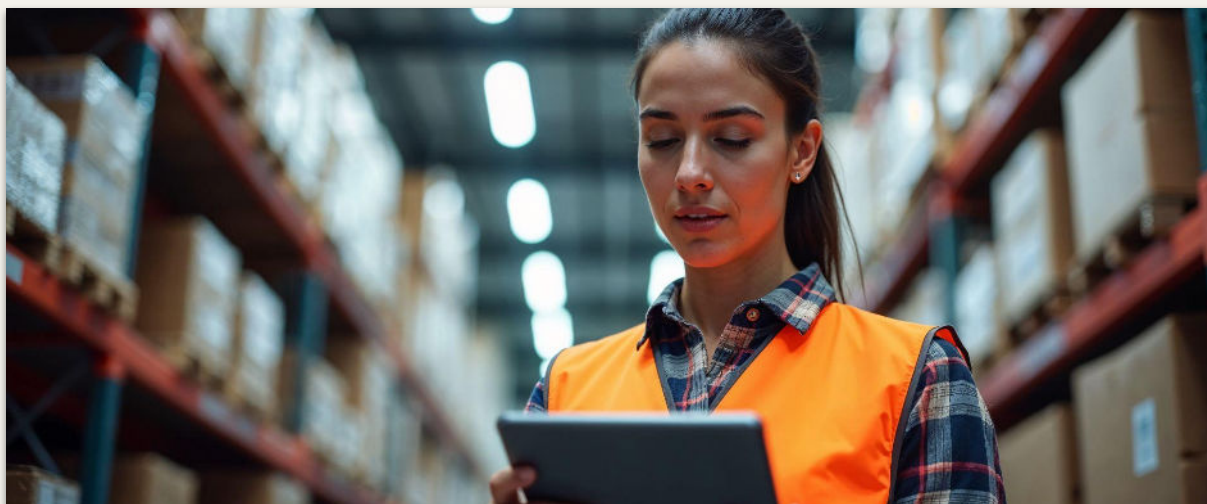
La facilidad para generar textos, ideas o presentaciones puede acabar creando un exceso de opciones que bloquea en lugar de ayudar. Generar mucho no siempre es mejor que generar bien.

Ejemplo: producir cinco versiones de una propuesta con IA y no saber cuál elegir, perdiendo tiempo en lugar de tomar una decisión clara.

■ Puede saturar al equipo y dificultar la toma de decisiones.

4. Adaptarnos como profesionales al nuevo sistema

Tareas y profesiones que están cambiando



Desde el punto de vista empresarial, la IA es una oportunidad para optimizar recursos y liberar tiempo, como ya hemos comentado. Pero junto a estas ventajas, también genera dudas legítimas: ¿Hasta qué punto será necesario mi trabajo? ¿Qué tareas podrá automatizar una máquina? ¿Estoy preparado para adaptarme?

Estas preguntas son naturales porque algunas tareas están cambiando. Por ejemplo:

- **Redacción de contenidos estándar:** blogs, descripciones de producto, noticias internas, contenidos SEO.
- **Atención al cliente de primer nivel:** respuestas frecuentes, chats automatizados, consultas repetitivas.
- **Diseño gráfico básico:** banners, presentaciones, elementos visuales sencillos.
- **Tareas administrativas:** transcripción, seguimiento de documentos, redacción de informes o actas.
- **Soporte técnico básico:** respuestas automáticas, guías y soluciones comunes.
- **Documentación repetitiva:** manuales, plantillas, listados o políticas internas.

En todos estos casos, el trabajo no desaparece, pero a medida que evolucionan las herramientas de IA, sí se producen cambios: requieren menos ejecución mecánica y más supervisión, criterio y capacidad de adaptación.

¿Cómo prepararte para convivir con la IA?

La clave no es competir contra la IA, sino aprender a colaborar con ella. No se trata de demostrar que eres más rápido que una máquina, sino de usar la IA como apoyo para centrarte en aquello que solo tú puedes aportar como persona y como profesional.



1. Identifica tu valor diferencial

La IA puede redactar un correo, pero no sabe si es el momento adecuado para enviarlo, ni qué siente quien lo recibe, ni si sería mejor resolverlo con una llamada.

Puede generar un informe, pero no interpreta lo que esos datos significan en el contexto real de tu empresa, ni qué conversación hay que tener después.

Tú sí.

Tu valor no está solo en lo que haces, sino en cómo lo entiendes, lo contextualizas y lo comunicas.

Pregúntate:

¿Qué decisiones tomo que requieren juicio humano?

¿Qué conversaciones lidero que necesitan empatía?

¿Qué matices comprendo mejor por mi experiencia?

Cuando lo tienes claro, la IA deja de ser una amenaza y se convierte en una aliada: te quita carga mecánica y te permite centrarte en lo que realmente importa.

2. Entiende cómo funciona (aunque no seas técnico)

No necesitas programar, pero sí comprender sus capacidades y limitaciones. Cuanto mejor entiendas la herramienta, más valor te dará.

Por ejemplo, como hemos comentado antes, es muy importante y clave el *prompt*. Si haces una petición ambigua, la respuesta será ambigua. Si introduces datos superfluos, el resultado será poco útil.

Si aprendes a usarla como “tu asistente” te será realmente útil.

3. Desarrolla y potencia tus habilidades más humanas

Si algo no cambia con la IA es esto: las personas siguen necesitando a otras personas para avanzar, decidir y construir juntas.

Por eso, las habilidades más valiosas siguen siendo las más humanas:

- Comunicación empática y clara
- Resolución de conflictos
- Liderazgo emocional y motivación
- Pensamiento crítico y toma de decisiones éticas
- Capacidad de colaboración en contextos diversos
- Creatividad aplicada a problemas reales



Tres grupos de habilidades tomarán protagonismo:

Habilidades blandas:

Comunicación clara y empática
Liderazgo consciente
Trabajo en equipo en entornos híbridos
Resolución de conflictos
Influencia social ...

Habilidades meta:

Saber preguntar bien (*prompt engineering* básico)
Pensamiento analítico
Filtrar información relevante
Tomar decisiones con contexto
Priorizar entre cantidad y calidad...

Habilidades éticas:

Detectar sesgos y errores
Valorar la fuente de la información
Cuestionar lo automatizado
Elegir cuándo es mejor no usar IA...



Recuerda:

La IA cambia la forma, pero no el fondo. No viene a sustituirnos, sino a transformar cómo hacemos lo que hacemos. Y precisamente ahí está la oportunidad. La pregunta clave no es “¿Qué va a pasar con mi trabajo?”, sino:

“¿Qué puedo hacer mejor si tengo un buen asistente digital a mi lado?”

Un 39 % de las habilidades clave cambiarán de aquí a 2030:

Áreas como IA y Big Data, ciberseguridad y alfabetización digital seguirán creciendo rápido. Pero también aumentará la demanda de **pensamiento creativo, resiliencia, curiosidad y aprendizaje continuo**. Entre las 10 habilidades más valoradas destacan el liderazgo, la influencia social, la gestión del talento y el pensamiento analítico. (*Future of Jobs Report, World Economic Forum, 2025*).

5. Cómo leer, revisar y decidir con IA

Hoy no solo creamos contenido con IA: también recibimos mensajes que han sido generados total o parcialmente por estas herramientas. Por otro lado podemos ser nosotros quienes los generemos: propuestas comerciales, correos, informes, presentaciones internas, publicaciones en redes o documentos de proyectos.

¿Es un problema? No, siempre que ese contenido lo revisemos y adaptemos con criterio. El riesgo aparece cuando:

- El contenido contiene errores o confusiones.
- Se presenta como personal o reflexivo, pero es genérico o impersonal.
- No hay claridad sobre las fuentes o el origen de la información.
- No es tan original como debería. Se interpreta como un mensaje genérico de IA.

Cuando esto ocurre, la comunicación pierde calidad y confianza. Por eso, si tu trabajo implica tomar decisiones o validar información, necesitas desarrollar **la capacidad de interpretar críticamente lo que la IA produce**. Porque la responsabilidad tanto de recepción de contenidos procedentes de la IA como de creación de contenidos sigue siendo humana.

Cuando un texto parece correcto... pero no lo es...

Uno de los riesgos más sutiles de la IA es que crea textos que parecen correctos a simple vista: suenan bien, están bien escritos... Pero eso no significa que sean ciertos. Y ahí está el problema: cuanto más pulido parece un contenido, más fácil es que lo demos por bueno.

Como profesionales, nuestra responsabilidad es leer con criterio, revisar y, cuando haga falta, contrastar o corregir.



Cómo identificar contenido generado por IA

Reconocer cuándo un texto ha sido creado por IA —y actuar con criterio ante ello— forma parte del nuevo alfabetismo digital y profesional. Algunas pistas:

- Está perfectamente escrito, pero está vacío, carente de contenido.
- Frases vagas o neutras (“Cabe destacar que...”, “Es fundamental considerar...”).
- Todos los párrafos tienen una estructura casi idéntica.
- Falta de contexto o de matices personales.

Estas señales no son concluyentes, pero sí útiles. Y cuando las detectamos, hay una serie de **pasos sencillos que podemos seguir**: preguntar si el texto fue generado con IA (no es ofensivo, es responsable), pedir las fuentes o argumentos detrás de una afirmación, y, sobre todo, contrastar la información con otras fuentes confiables antes de reutilizarla o tomar decisiones basadas en ella.

Lo que viene: trabajar junto a la IA

Igual que hoy nadie explica que usa correo electrónico o videollamadas, el uso de IA será parte natural del trabajo diario. No habrá que abrir una app específica ni seguir un tutorial: **estará integrada en nuestras herramientas.**

En herramientas como Google Workspace, Microsoft 365, Salesforce o SAP, los modelos de IA ya se han incluido para completar tareas de forma automática o sugerir próximos pasos.

Ejemplos que se irán normalizando cada vez más:

- Correos electrónicos que sugieren automáticamente un cierre adaptado al contexto.
- Documentos que completan secciones a partir de un esquema o algunas ideas clave.
- Reuniones grabadas que ofrecen un resumen automático con decisiones y tareas.
- CRMs que proponen respuestas a clientes o detectan patrones de abandono.
- ERPs que generan informes predictivos sobre stock o costes.

Nuevas habilidades y marcos de uso



A medida que estas tareas automáticas crecen, cambia el valor que aportamos como profesionales. Como comentamos en el capítulo anterior, se valorarán cada vez más las habilidades humanas, estratégicas y éticas. El profesional del futuro no será el que más domine la IA, sino el que mejor sepa cuándo activarla y cuándo dejar espacio al juicio humano.

Paralelamente, las empresas desarrollarán normas claras para garantizar un uso responsable:

- Protocolos internos sobre qué tareas deben validarse por humanos.
- Revisión de calidad antes de publicar o comunicar contenido generado por IA.
- Formación obligatoria en IA para todos los perfiles, no solo técnicos.
- Auditorías y controles para asegurar transparencia y cumplimiento normativo.

Ten en cuenta que:

La IA no será algo que se “implante” ni en un día ni en un momento concreto al 100%. Se va introduciendo en las empresas y poco a poco será algo que se respire en cada rincón de la organización.

6. Cómo crear una cultura compartida en los equipos

Cuando cada persona del equipo empieza a usar IA, no basta con el criterio individual, es necesario acordar unas normas básicas de uso compartidas. Estas normas de uso deben ser proporcionadas por un equipo de compliance o a falta de él, por un equipo especializado.

Acuerdos que hay que definir:

Qué tipo de información se puede introducir en la IA

No todos los datos pueden copiarse sin más en una IA. Hay que acordar:

- Qué herramientas están aprobadas para su uso en la empresa.
- Qué datos están permitidos introducir y cuáles no (por ejemplo: nada de historiales médicos, planes internos o datos financieros).
- Como hay que anonimizar la información antes de introducirla.
- Casos de uso...

Quién revisa y valida lo que genera la IA:

Tan importante como generar contenido es revisarlo bien antes de compartirlo o publicarlo. Como equipo, conviene aclarar:

- ¿Quién revisa los borradores generados por IA?
- ¿Qué margen de revisión o edición es obligatorio?
- ¿Qué criterios debe cumplir un texto para considerarse fiable?

Por ejemplo: si usas IA para responder a una consulta legal o de prevención, ¿quién garantiza que la respuesta es correcta?

Recuerda

Aunque la IA redacte el texto, la responsabilidad sigue siendo de quien lo comparte, lo firma o lo presenta. Por eso, si envías un contenido con errores, el problema no es de la máquina: es tuyo (y de tu organización).

7.Seguridad, privacidad y datos reales

La IA **genera dudas y preocupaciones legítimas** sobre privacidad y el uso de datos . La empresa deber ser parte activa de esta transformación —aprovechando sus beneficios— y a la vez gestionando sus riesgos. **¿Qué pasa con la información que introducimos? ¿Dónde va?** Proteger los datos y manejar con responsabilidad cualquier información real, es uno de los aspectos más importantes —y a menudo más desconocidos— del uso profesional de la inteligencia artificial.

¿Es seguro introducir datos reales en herramientas de IA?

Ya hemos visto que no debes **introducir información sensible, personal o confidencial en herramientas abiertas** como ChatGPT (versión gratuita), Gemini, Perplexity u otros servicios públicos.

Algunas **versiones empresariales** (como ChatGPT Enterprise, Microsoft Copilot bajo Azure o Google Workspace Enterprise) garantizan por contrato que tus datos no se usarán para entrenar el modelo; que no quedarán almacenados en registros a los que personal humano tenga acceso; y que cumplen normativas como el RGPD, la ISO 27001 o la HIPAA, según el caso.

Pero **en las versiones gratuitas o abiertas**, estos datos pueden quedar temporalmente registrados en sus sistemas, usarse para mejorar el modelo o, en el peor de los casos, exponerse por error. Esto sucede porque muchas de estas herramientas funcionan en la nube y usan los datos que introduces para mejorar sus modelos. Si introduces nombres, diagnósticos, datos financieros o información interna de tu empresa, **estás asumiendo un riesgo que conviene evitar**.

Ten en cuenta que...

Aunque uses una IA desde tu país, los datos que introduces pueden pasar por servidores ubicados en otros países con normativas distintas. Pueden cruzar fronteras sin que tengas claro bajo qué leyes están protegidos.

Por eso, si la información es sensible, mejor no arriesgarse.

¿Qué información nunca deberías introducir?

Como norma general, nunca introduzcas datos cuya exposición podría afectar a tu empresa, a ti o a otras personas. Esto incluye:

- Nombres y apellidos de personas reales.
- Correos electrónicos, direcciones o números de teléfono.
- Información confidencial sobre clientes, proveedores, compañeros o tu empresa.
- Documentos internos sin revisar ni editar.
- Contraseñas, credenciales, números de cuenta bancaria, claves API o similares.
- Datos de salud, evaluaciones de desempeño o información personal delicada.
- Y por supuesto cualquier dato cubierto por **acuerdos de confidencialidad (NDAs)**.

¿Qué puede pasar si introduces información sensible?

Introducir **datos sensibles en una IA abierta implica riesgos** como:

- Vulneración de la privacidad de terceros, sobre todo si no tienes su consentimiento.
- Incumplimiento de la LOPD/GDPR, con el riesgo de sanciones legales importantes.
- Daño a la confianza de empleados, clientes o colaboradores.
- Filtraciones o brechas de seguridad que expongan esos datos.
- Pérdida de control sobre la información que has introducido.
- Uso no autorizado de esos datos para entrenar modelos u otros fines.

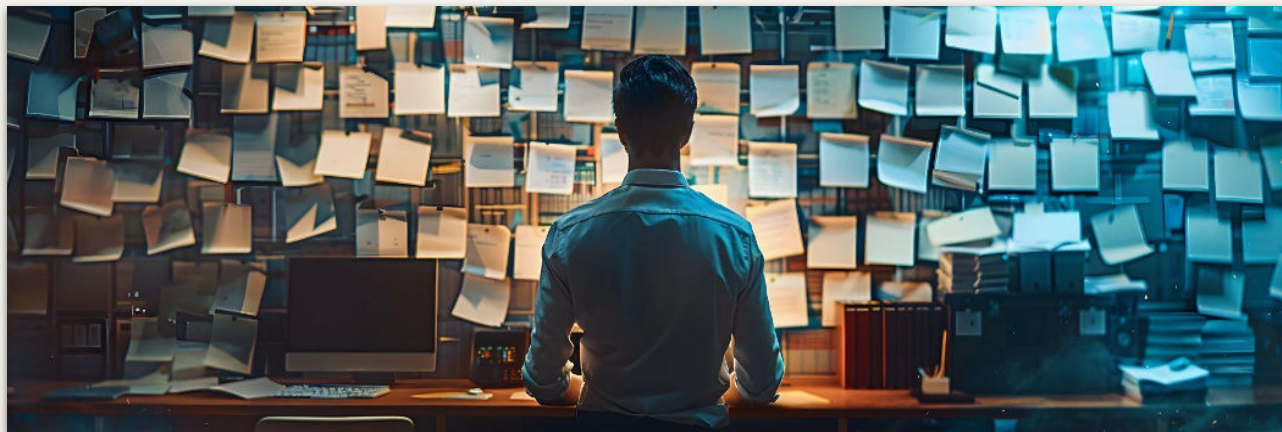
Consejo práctico:

Cuando tengas dudas, pregúntate: “¿Me sentiría cómodo si esta información apareciera publicada mañana en internet?”

Si la respuesta es no, no la introduzcas en una IA abierta.



Buenas prácticas para proteger la información



Anonimiza y filtra la información sensible:

No introduzcas nombres, cargos, empresas, números de identificación, correos, teléfonos, contraseñas, datos financieros o médicos.

Si necesitas poner un ejemplo real, modifícalo primero: usa iniciales, descripciones genéricas o casos simulados.

No copies y pegues texto sin revisar:

Antes de pegar un documento, revísalo. Mejor escribe tú un resumen neutral o explica a la IA lo que necesitas, sin copiar datos confidenciales.

Usa versiones empresariales y herramientas seguras:

Siempre que puedas, trabaja con cuentas corporativas (Copilot, ChatGPT Enterprise, Gemini for Workspace...) configuradas por tu empresa. Asegúrate de que tienen cifrado, control de acceso y cumplen normativas como RGPD, ISO 27001 o HIPAA.

Evita redes públicas y herramientas no verificadas:

No uses IA desde redes WiFi abiertas ni accedas a plataformas desconocidas o sin garantías claras de seguridad y privacidad.

Configura bien las herramientas que usas:

Desactiva el historial de conversación si la herramienta lo permite y elimina los chats cuando termines. **Consulta con IT o Legal si tienes dudas** sobre el nivel de seguridad de una plataforma.

Sigue (o impulsa) las políticas de tu empresa:

Consulta si tu organización tiene normas sobre el uso de IA. Si no las hay, es buen momento para proponerlas. Es mejor anticiparse que tener que corregir errores después.

8. Riesgos, límites y ética

Como hemos visto, la inteligencia artificial no entiende como una persona. No piensa, no sabe lo que dices ni por qué lo dices. Solo genera respuestas basadas en patrones estadísticos aprendidos de grandes cantidades de datos. Por eso, aunque suene convincente, no siempre tiene razón. Y aquí es donde entran los riesgos, los límites y la ética con la que la usamos.



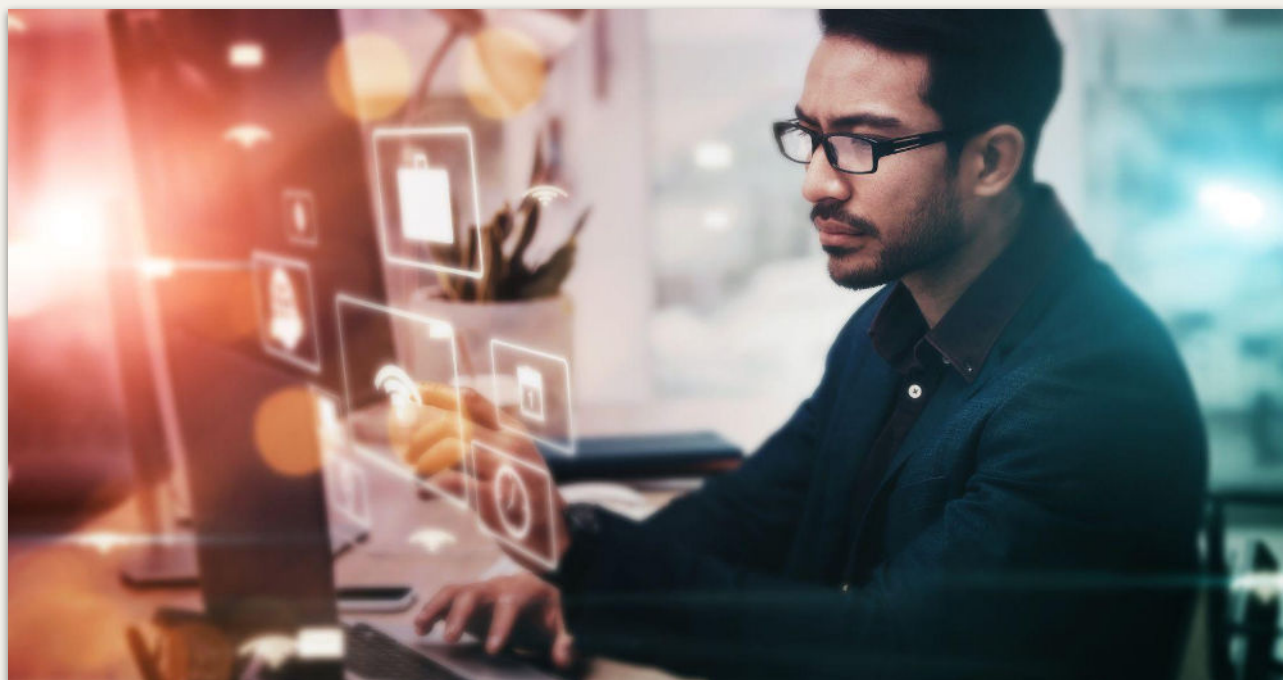
Si usas IA sin revisar lo que genera, pueden pasar cosas como estas:

- Que cree contenido inexacto o directamente inventado, lo que se conoce como alucinaciones.
- Que repita prejuicios o estereotipos presentes en los datos con los que fue entrenada.
- Que afirme cosas con seguridad, aunque sean incorrectas.
- Que difunda información falsa sin que lo parezca a simple vista.

Por eso, incluso cuando la respuesta te parezca correcta, revísala siempre antes de compartirla o tomar decisiones importantes.

Ojo con los errores que suenan bien

Aunque los modelos de IA parezcan seguros, a veces inventan datos o simplifican demasiado la información o dejan fuera detalles clave. Por ejemplo, puede darte una ley que ya está derogada o resumirte un artículo dejando fuera un dato clave. Parece correcto... pero no lo es.



Límites: lo que la IA no sabe hacer (aunque lo parezca)

Aun siendo una herramienta potente, hay cosas que no puede hacer bien:

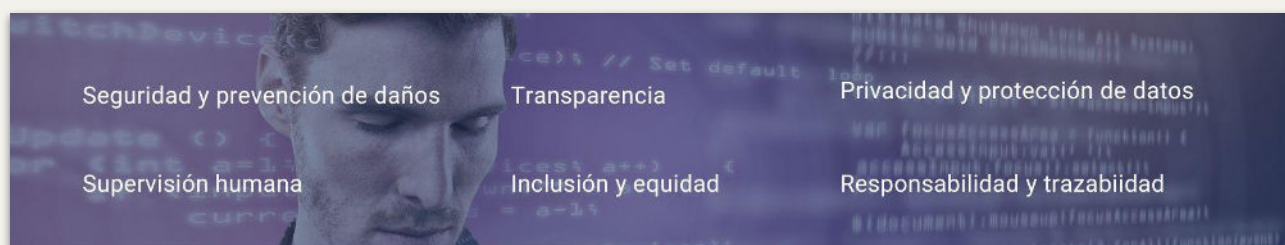
- No entiende el contexto real, solo procesa palabras.
- No distingue fuentes fiables de fuentes dudosas: puede mezclar información buena con mala.
- No tiene acceso a datos en tiempo real: lo que genera se basa en información pasada.
- No mide el impacto social o ético de sus respuestas: genera contenido, no valores.
- Y, lo más importante: no puede asumir responsabilidades. La última decisión la tienes tú.

La ética. Usar la IA con responsabilidad

La IA no tiene ética. Quien decide cómo se usa eres tú. Por eso es clave que te hagas preguntas como:

- ¿Estoy revisando lo que genera o lo estoy copiando sin más?
- ¿Estoy protegiendo la privacidad de las personas que aparecen en lo que escribo?
- ¿Estoy usando la IA como una ayuda, o estoy dejando que decida por mí?
- ¿Cómo puede afectar lo que hago a otras personas?

Decálogo para uso responsable de la IA



1. Usa la IA como apoyo, no como sustituto de tu criterio.

La responsabilidad última es tuya: interpreta y decide con sentido común.

2. Protege la información confidencial.

No introduces datos personales, internos o sensibles sin las garantías adecuadas.

3. Revisa siempre lo que genera.

La IA no garantiza que sea correcto: puede inventarse datos o dar respuestas inexactas.

4. Sé claro cuando le pidas algo.

Cuanto más específica sea tu instrucción, mejores resultados obtendrás.

5. No presentes como tuyo un contenido que no has revisado.

Si usas lo que genera, revísalo, adapta y hazlo tuyo.

6. Sé transparente cuando uses IA en un contenido que compartes.

Avisar genera confianza.

7. No automatices decisiones que afectan a personas.

La IA puede analizar, pero las decisiones importantes requieren criterio humano.

8. No te acostumbres a depender de ella para todo.

Tu pensamiento crítico también necesita ejercitarse.

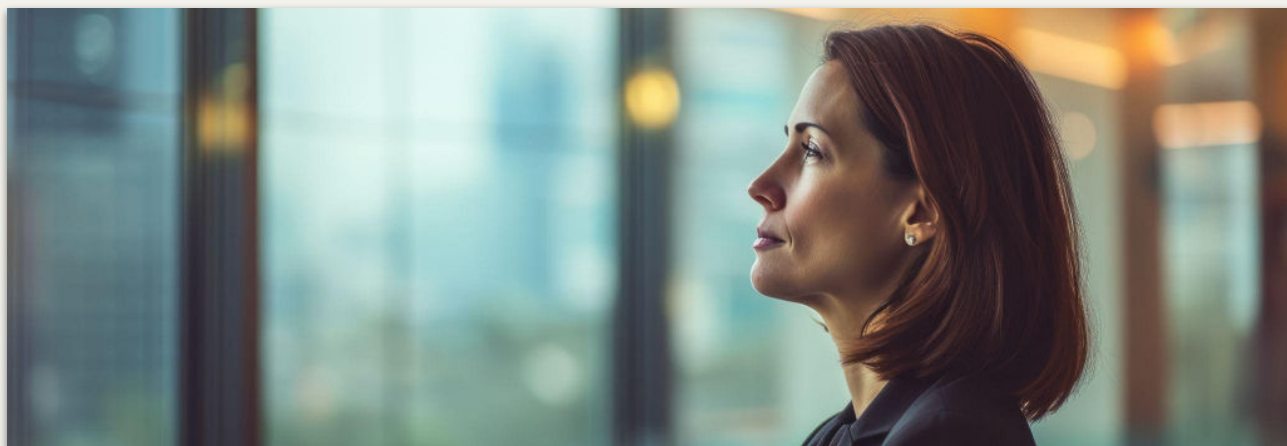
9. Comparte aprendizajes y dudas con tu equipo.

El uso responsable es una responsabilidad colectiva.

10. Activa tu pensamiento crítico.

Si algo suena raro, revísalo antes de darlo por bueno.

Para terminar: la IA pone la herramienta, tú el criterio



Después de todo lo que hemos visto, queda claro que la inteligencia artificial puede transformar nuestro trabajo, pero no puede sustituir nuestro criterio.

Hemos hablado de **oportunidades** reales: ahorrar tiempo, desbloquear ideas, mejorar la comunicación, automatizar tareas repetitivas...

Y también de **riesgos** evidentes: errores, desinformación, pérdida de sentido crítico, dependencia excesiva o exposición de datos sensibles.

La diferencia no está en la tecnología, sino en cómo la usamos.

- La IA no decide por ti: te ayuda a decidir mejor (si la usas bien).
- No crea el caos por sí sola: lo crea el uso desordenado y sin criterio.
- No elimina el trabajo humano, pero sí cambia lo que aporta más valor.

Por eso, el reto no es competir con la IA, sino convivir con ella con inteligencia y responsabilidad.

Una buena herramienta no es la que hace todo por ti, sino la que te ayuda a hacer mejor lo que solo tú puedes aportar: juicio, empatía, visión de conjunto, sentido ético.

Ahora el siguiente paso es tuyo. Empieza poco a poco, prueba con sentido crítico y comparte lo que aprendas.

La inteligencia artificial ha venido para quedarse. Que trabaje para ti, no al revés.



Formación continua

La formación es clave y la única forma de poder avanzar rápidamente hacia las tecnologías que vayan saliendo nuevas, así como las herramientas. Es imprescindible para las empresas y responsables de equipo formar a los equipos en:

- Uso responsable de IA: cuándo usarla, cuándo no y con qué límites.
- Detectar sesgos y errores: la IA se equivoca, y hay que saber verlo.
- Pensar con criterio: no basta con copiar lo que propone, hay que entenderlo y adaptarlo.
- Proteger datos y privacidad: saber qué se puede compartir y qué no.
- Aprender de casos reales: tanto de buenos usos como de errores que otros ya han cometido.

La IA no solo cambia las herramientas, cambia la forma de trabajar. Por eso, los equipos que se formen bien serán más autónomos, más seguros y estarán más preparados para lo que viene.

Mientras tanto, ¿qué puedes hacer tú?

Hasta que tu organización defina normas claras, puedes empezar a construir un uso responsable:

- **Prueba, pero no te fíes a ciegas:** usa la IA como borrador, no como verdad absoluta.
- **Revisa siempre:** no aceptes lo primero que genera, edita y añade tu visión.
- **Comparte lo que aprendes:** hablarlo con el equipo mejora el uso colectivo.
- **Propón acuerdos:** si algo no está claro, abre la conversación: “¿Cómo deberíamos usar esto?”
- **Aporta lo que solo tú puedes dar:** tu experiencia, criterio y empatía no los genera ninguna IA.

Glosario práctico de inteligencia artificial aplicada al trabajo

Este glosario reúne los términos más relevantes que aparecen en el ebook, explicados de forma clara para profesionales no técnicos. Úsalo como referencia rápida para comprender mejor el lenguaje de la IA en el contexto laboral.

Inteligencia Artificial (IA)

Conjunto de sistemas o algoritmos capaces de realizar tareas que normalmente requieren inteligencia humana, como razonar, predecir o generar contenido.

IA generativa

Tipo de IA que puede crear contenido nuevo como texto, imágenes o código, a partir de instrucciones. Ejemplos: ChatGPT, Gemini, DALL-E.

Aprendizaje automático (*Machine Learning*)

Técnica que permite a un sistema aprender a partir de datos sin ser programado explícitamente para cada tarea. Muy usada para clasificar o predecir.

Prompt

Es la instrucción o pregunta que se le da a una IA para obtener una respuesta. Redactar buenos prompts mejora mucho los resultados.

Hallucination (Alucinación)

Cuando la IA genera información falsa que parece creíble, como inventarse datos, leyes o fuentes sin avisar.

Entrenamiento

Proceso por el que una IA aprende patrones a partir de grandes volúmenes de datos. Gracias a ello puede generar respuestas 'probables'.

Modelo base vs. modelo afinado

El modelo base aprende con datos generales. El modelo afinado se entrena adicionalmente para tareas o sectores específicos.

Dataset

Conjunto de datos usado para entrenar o probar un modelo. Puede incluir texto, imágenes, audio, etc.

RGPD (Reglamento General de Protección de Datos)

Normativa europea que protege los datos personales. Prohíbe introducir información identificable en sistemas sin garantías.

Trazabilidad

Capacidad de seguir qué datos se usaron, cómo y con qué efecto. Permite auditar decisiones automatizadas.

IA responsable

Uso ético, seguro y transparente de la IA. Requiere revisión humana, protección de datos y respeto al impacto en personas.

ANEXO 1

Cómo aprende una IA y por qué eso importa

Cómo un algoritmo “aprende”

Imagina que programar IA es como enseñar a un niño pequeño a reconocer perros y gatos, pero en lugar de usar palabras, usas datos y matemáticas. Aquí va en 5 pasos super simples:

1. Preparas los "ejemplos" (Datos)

Le das miles de fotos etiquetadas: “Esto es un perro”, “Esto es un gato”.

(En IA, esto se llama entrenar con datos).

2. Le explicas "las reglas" (Algoritmo)

Usas una librería o herramienta especializada (como TensorFlow o PyTorch) que:

- Aprende patrones: “Los perros tienen orejas más largas, los gatos bigotes”.
- Se equivoca y corrige: si confunde un chihuahua con un gato, ajustas sus “reglas internas”.

En el ejemplo del niño sería como un juego con premios:

Si acierta y dice “perro”, le das una chuche.

Si falla, le dices: “No, mira, esto es un gato”, y ajusta su forma de pensar para hacerlo mejor la próxima vez.

Como el niño que, tras equivocarse, piensa: “Vale, los gatos tienen bigotes más finos... lo recordaré”.

3. Practica hasta mejorar (Entrenamiento)

La IA repite el proceso millones de veces hasta que acierta casi siempre.
(Como cuando repasábamos las tablas de multiplicar una y otra vez).

4. Le pones a prueba (Predicción)

Le enseñas una foto nueva, sin etiquetar, y le preguntas si es un perro o un gato. Te da su respuesta basada en lo que ha aprendido.
(¡Magia... que en realidad son matemáticas!).

La IA no “piensa”, solo calcula probabilidades basadas en lo que ha visto antes. **Es una red neuronal**, es decir, un conjunto de fórmulas matemáticas interconectadas, que “decide” qué es más probable.

(Como el niño que ahora sabe que es un perro porque se parece al 90 % de los perros que ha visto antes).

5. Aprendizaje continuo (cuando lo hay)

Como un niño que al principio dice “guau guau” a todo, pero luego aprende a distinguir razas, algunos modelos de IA pueden seguir afinando sus respuestas cuando reciben nuevos datos (esto se llama aprendizaje continuo).

Ejemplo: Reconocimiento de perros

Primeros intentos: “Todo lo que tiene pelo es un perro” → Falla con osos de peluche.

Ajuste: “Ah, los perros tienen hocico largo” → Pero aún confunde lobos.

Versión final: “Perro = hocico + cola curvada + orejas caídas +...”

Con el tiempo, distingue: “Es un cocker spaniel, un mastín del Pirineo, un pastor alemán...”
(Y todo esto ocurre en segundos o ¡menos!).

La IA es como un niño que aprende y ajusta, pero a velocidad supersónica y sin cansarse. Eso sí, no tiene emociones, sentimientos ni consciencia. Solo sigue patrones matemáticos.

ANEXO 2

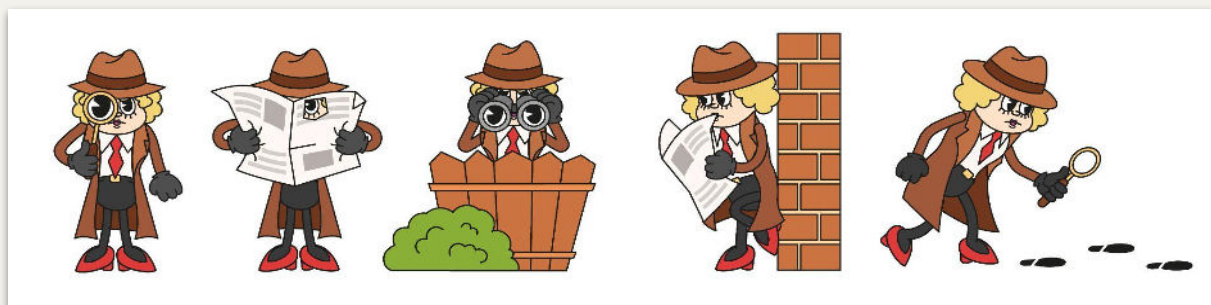
¿Es la IA realmente inteligente? Así “piensa” una red neuronal

La IA funciona como un conjunto de fórmulas matemáticas conectadas entre sí, simulando lo que serían las neuronas en el cerebro humano. A este conjunto lo llamamos red neuronal.

Pero... ¿Cómo consigue esa red darnos respuestas que parecen inteligentes o correctas?

Una analogía sencilla: el equipo de detectives

Imagina una red neuronal como un equipo de detectives. Cada detective (neurona) está especializado en buscar una pista concreta (por ejemplo, bigotes, orejas o forma de la cara). Juntos procesan la información hasta llegar a una conclusión.



Paso 1: El equipo

- **Investigadores de campo (entrada):** Reciben los datos en bruto (ej.: los píxeles de una imagen).
- **Especialistas (capas intermedias):** Cada uno analiza un aspecto concreto: “yo busco orejas”, “yo busco bigotes”, etc.
- **Equipo corrector de errores (Backpropagation):** Ajusta el trabajo de los especialistas cuando se equivocan.
- **Jefe (salida):** Da la respuesta final: “¡Es un gato!”.

(En código, cada detective es una función matemática que transforma la información que recibe).

Paso 2: El proceso de “razonamiento”

Paso 1: Pesar las pistas

Cada neurona da un peso a las pistas que encuentra. Ejemplo:

Bigotes = 80 % gato

Orejas puntiagudas = 60 % gato

Paso 2: Sumar y decidir

Combinan las pistas con una fórmula matemática (como una votación ponderada):

Si $(\text{bigotes} \times 0,8 + \text{orejas} \times 0,6 + \dots) > 0,5 \rightarrow \text{“Gato”}$.

Paso 3: Aprender de los errores

Cuando fallan, el sistema les indica qué cambiar:

“Detective de bigotes, dale más peso a tu pista”.

“Detective de cola, estabas equivocado, reduce tu peso”.

Paso 4: Conclusión

El jefe da la respuesta final: “¡Es un gato con un 92 % de seguridad!”.

¿Qué hace “profunda” a una red?

Cuantas más capas tiene una red neuronal, más detalles complejos puede analizar:

- Red superficial: “Tiene bigotes $\rightarrow$ es un gato”.
- Red profunda (Deep Learning): “Bigotes + posición de los ojos + textura del pelo + sombras + raza... $\rightarrow$ gato siberiano de 3 años”.

En resumen, la IA no es mágica, es matemática. No sabe lo que es un gato, solo ha aprendido a reconocer patrones que suelen aparecer en las imágenes de gatos.

Por eso es importante **no confundir su precisión matemática con comprensión real**. La IA no tiene conciencia ni sentido común, solo patrones muy bien organizados.

Nuestro papel es usarla con responsabilidad, sabiendo lo que puede —y lo que no puede— hacer.

Fuentes consultadas

Adopción de la IA en empresas y pymes

IONOS & YouGov. (2025, 20 de mayo). *Estudio de Digitalización de PYMES en España*.

Banco de España. (2025, mayo). Boletín Económico T2 2025 – *La adopción de la IA en las empresas españolas*.

Eurostat. (2025). *Use of artificial intelligence in enterprises*.

Percepciones sociales y laborales

Centro de Investigaciones Sociológicas. (2025, febrero). *Estudio nº3495: Inteligencia Artificial*.

El País. (2025, 21 marzo). *El 93 % de los españoles cree que las empresas deben informar cuando usan IA*.

Boston Consulting Group. (2025, junio). *AI at Work 2025: Momentum Builds, but Gaps Remain*.

Salesforce. (2025). *Slack Workforce Index: Daily AI Usage Among Workers Surges 233%*.

Riesgos de desinformación y manipulación

LiveScience. (2025, junio). *AI chatbots oversimplify scientific studies and gloss over critical details*.

Reuters. (2025, 1 julio). *It's too easy to make AI chatbots lie about health information, study finds*.

Habilidades del futuro y guías sobre uso responsable de la IA

World Economic Forum. (2025). *The Future of Jobs Report 2025*.

UNESCO. (2021). *Recommendation on the Ethics of Artificial Intelligence*.

Unión Europea. (2024). Reglamento (UE) 2024/1689 del Parlamento Europeo y del Consejo, conocido como AI Act.

European Commission. (2025, 3 de julio). *Code of Practice to help companies comply with AI rules may come end 2025*.

Impacto en el empleo y bienestar digital

Microsoft Work Trend Index. (2025, junio). *Special Report: Infinite Workday*

Forbes. (2025, 18 junio). *Microsoft Warns AI Alone Won't Solve The 'Infinite Workday'*

Adecco Group. (2024, octubre). *Global Workforce of the Future 2024*.

